

Croquetas de Camote

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

- 3 camotes
- 1 taza migajas de pan en polvo
- 1 cucharada aceite vegetal

Preparación

1. Lave los camotes.
2. Caliéntelos en el microondas hasta que se suavicen.
3. Quíteles las cáscaras.
4. Coloque los camotes en un tazón mediano y machúquelas con un tenedor.
5. Coloque las migajas de pan tostado en una superficie plana y aplástelos con un rodillo.
6. Coloque las migajas aplastadas en un tazón pequeño.
7. De forma a 6 pastelillos pequeños del puré de camote.
8. Cubra cada pastelillo con las migajas de pan.
9. Caliente el aceite en la sartén a fuego medio.
10. Dore ambos lados de cada pastelillo en el aceite.

Notas: Para variar, agregue una manzana picada finamente.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	150
Grasa total	4 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	170 mg
Total de Carbohidrato	26 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	4 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	3 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Notas

Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network Website Recipes